



Universidad
Europea
del Atlántico

PSMPCS - MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**PROGRAMA DE APOIO E INTEGRAÇÃO PARA MIGRANTES
VENEZUELANOS COM TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO NA
REGIÃO DE CAMPINAS, ESTADO DE SÃO PAULO, BRASIL**

**Dissertação para obtenção do grau de:
Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde**

Apresentado por:

Maria Antonieta Arias Guerrero

BRPSMPCS4654587

Orientador:

Deysi García

CAMPINAS, BRASIL

2024

COMPROMISSO DO AUTOR

Eu, Maria Antonieta Arias Guerrero, declaro que:

O conteúdo deste documento é original e constitui um reflexo do meu trabalho pessoal. Declaro que, no caso de qualquer notificação de plágio, autoplágio, cópia ou erro na fonte original, sou o responsável direto jurídico, econômico e administrativo sem afetar o Orientador do trabalho, a Universidade e quaisquer instituições que colaboraram no referido trabalho, assumindo as consequências derivadas de tais práticas.

Assinatura:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Arias Guerrero', written over a horizontal line.

ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO	9
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1. Conceito de Migrantes e Refugiados	12
2.1.1. <i>Definição e Características dos Migrantes</i>	12
2.1.2. <i>Diferença entre migrantes e refugiados</i>	13
2.2. Trajetória migratória de venezuelanos	14
2.2.1. <i>Causas da migração venezuelana</i>	16
2.2.2. <i>Rota migratória dos venezuelanos para a Região de Campinas</i>	17
2.3. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)	18
2.3.1. <i>Etiologia e fatores de risco do TEPT</i>	18
2.3.2. <i>Diagnóstico e critérios do TEPT</i>	19
2.3.3. <i>Impactos do TEPT na saúde mental e bem-estar dos indivíduos</i>	20
2.4. Abordagens de tratamento para o TEPT	21
2.4.1. <i>Terapias cognitivo-comportamentais</i>	21
2.4.2. <i>Abordagens farmacológicas</i>	22
2.4.3. <i>Intervenções psicossociais e suporte social</i>	23
2.5. Programas de apoio e integração para migrantes	24
2.5.1. <i>Exemplos de programas existentes para migrantes em outras regiões</i>	25
3. METODOLOGIA	28
3.1. Projeto de pesquisa	28
3.2. População e amostra	29
3.3. Variáveis	30
3.4. Instrumentos de medição e técnicas	31
3.5. Procedimentos	31
3.6. Análise estatística	32
4. RESULTADOS	34
4.1. DASS 21	34
4.2. Escala do Stresse Percepcionado	42
5. DISCUSSÃO	47
6. CONCLUSÕES	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sexo.....	35
Figura 2. Estado civil.....	35
Figura 3. Número de filhos.....	36
Figura 4. Escolaridade.....	36
Figura 5. “Achei difícil me acalmar”.....	37
Figura 6. “Senti minha boca seca”.....	37
Figura 7. “Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo”.....	38
Figura 8. “Tive dificuldade em respirar em alguns momentos”.....	38
Figura 9. “Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas”.....	38
Figura 10. “Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações”.....	39
Figura 11. “Senti tremores”.....	39
Figura 12. “Senti que estava sempre nervoso”.....	40
Figura 13. “Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)”.....	40
Figura 14. “Senti-me agitado”.....	41
Figura 15. “Achei difícil relaxar”.....	41
Figura 16. “Senti-me depressivo(a) e sem ânimo”.....	41
Figura 17. “Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo”.....	42
Figura 18. “Senti que ia entrar em pânico”.....	42
Figura 19. “Não consegui me entusiasmar com nada”.....	42
Figura 20. “Senti que não tinha valor como pessoa”.....	42
Figura 21. “Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais”.....	43
Figura 22. “Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico”.....	43
Figura 23. “Senti medo sem motivo”.....	43
Figura 24. “Senti que a vida não tinha sentido”.....	44

Figura 25. “Preocupação com algo que aconteceu inesperadamente”	44
Figura 26. “Incapacidade de controlar as coisas importantes de minha vida”	44
Figura 27. “Frequência com que se sentiu nervoso e em estresse”	45
Figura 28. “Frequência com que sentiu confiança em sua capacidade de enfrentamento de seus problemas pessoais”	45
Figura 29. “Frequência com que sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira”	45
Figura 30. “Frequência com que sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer”	46
Figura 31. “Frequência com que foi capaz de controlar suas irritações”	46
Figura 32. “Frequência com que sentiu ter tudo sob controle”	46
Figura 33. “Frequência com que se sentiu furioso por coisas que ultrapassaram o seu controle”	47
Figura 34. “Frequência com que sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar”	47

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Escala de autoavaliação DASS-21	57
Anexo 2: Escala do Stresse Percepcionado	59

RESUMO

Este estudo investiga o impacto do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) entre migrantes venezuelanos na região de Campinas, Estado de São Paulo, Brasil. Nos últimos anos, o aumento significativo da migração venezuelana para o Brasil tem apresentado desafios que vão além das fronteiras físicas, afetando profundamente as esferas emocionais e psicológicas desses indivíduos. Nesse contexto, o TEPT surge como uma condição relevante, especialmente entre aqueles que vivenciaram experiências traumáticas durante o processo migratório. O objetivo principal desta pesquisa é desenvolver um Programa de Apoio e Integração, com o intuito de reduzir os sintomas do TEPT e melhorar o bem-estar psicológico dos migrantes venezuelanos em Campinas. Para alcançar esse objetivo, a pesquisa adota uma abordagem qualitativa, descritiva e quase-experimental, que permite uma compreensão aprofundada das experiências dos migrantes e a avaliação da eficácia do programa proposto. A população-alvo do estudo inclui migrantes venezuelanos diagnosticados com TEPT, residentes em Campinas. A seleção dos participantes será não probabilística, focando na disponibilidade e consentimento informado dos mesmos. As variáveis analisadas abrangem a gravidade dos sintomas de TEPT, níveis de ansiedade e depressão, funcionamento social, qualidade de vida, estratégias de enfrentamento, autoeficácia, resiliência e níveis de estresse percebido. Os instrumentos de medição incluem escalas de avaliação validadas como a DASS-21 e a PSS-10, além de observação clínica direta e revisão de registros documentais. A análise dos dados será conduzida utilizando métodos estatísticos com o auxílio do software SPSS, garantindo a robustez e a precisão dos resultados. Os principais resultados obtidos foram no sentido de que uma parcela significativa dessa população apresenta sintomas severos de TEPT, além de elevados níveis de ansiedade e depressão, impactando negativamente sua qualidade de vida e funcionamento social. Dificuldades de integração e isolamento social foram comuns, e as estratégias de enfrentamento adotadas, muitas vezes, eram inadequadas. O Programa de Apoio e Integração, desenvolvido e implementado durante o estudo, mostrou-se eficaz na redução dos sintomas de TEPT e na melhoria do bem-estar psicológico dos participantes. As intervenções, que incluíram sessões individuais e em grupo focadas em suporte psicossocial, habilidades de enfrentamento e integração cultural, fortaleceram a autoeficácia e a resiliência dos migrantes. Em conclusão, o estudo destaca a necessidade de intervenções específicas, culturalmente sensíveis e contínuas para abordar os desafios de saúde mental enfrentados por migrantes venezuelanos. Os resultados fornecem uma base para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas

institucionais que promovam a integração e o bem-estar dessa população, sugerindo que programas de apoio similares podem ser eficazes em outros contextos migratórios.

Palavras-chave: Transtorno de Estresse Pós-Traumático; Migrantes Venezuelanos; Saúde Mental; Integração Social; Programa de Apoio.

1. INTRODUÇÃO

O expressivo crescimento do fluxo migratório de venezuelanos para o Brasil, observado nos últimos anos, configura um cenário desafiador que transcende as fronteiras físicas, estendendo-se para as esferas emocionais e psicológicas desses migrantes. Dentro desse contexto, a saúde mental emerge como um componente crucial, suscitando a necessidade premente de investigação e intervenção no âmbito do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

O TEPT, caracterizado por sintomas persistentes após a exposição a eventos traumáticos, revela-se como uma condição recorrente entre aqueles que enfrentaram situações extremas e estressantes. Para os migrantes venezuelanos, cuja jornada muitas vezes está marcada por experiências traumáticas, essa condição ganha uma relevância singular (Sá, 2022).

A migração, por sua natureza, implica em rupturas, adaptações e desafios psicológicos. No caso dos venezuelanos, a migração é frequentemente motivada por crises humanitárias e dificuldades socioeconômicas, adicionando camadas de complexidade às experiências vivenciadas. O TEPT, nesse contexto, não apenas se apresenta como uma resposta compreensível a eventos traumáticos, mas também como um fator determinante na qualidade de vida e adaptação desses migrantes em sua nova realidade (Sá, 2022).

É imperativo reconhecer, portanto, a urgência de abordar a saúde mental dos migrantes venezuelanos, especialmente no que diz respeito ao TEPT. A compreensão aprofundada dessa condição em específico, aliada às experiências únicas desses migrantes, é essencial para a concepção e implementação de estratégias de apoio eficazes. O desafio consiste não apenas em reconhecer a presença do TEPT, mas em desenvolver abordagens holísticas que considerem os nuances culturais, sociais e individuais desse grupo em particular (Almeida, 2024).

Dessa forma, a investigação e a posterior implementação de um Programa de Apoio e Integração voltado para migrantes venezuelanos com TEPT na região de Campinas, Estado de São Paulo, emerge como uma iniciativa fundamental. Ao lançar luz sobre os desafios enfrentados por essa população específica, o projeto visa não apenas mitigar os sintomas do TEPT, mas também promover uma reintegração saudável e significativa na

sociedade de acolhimento. Nesse contexto, a busca por soluções eficazes não é apenas um imperativo de saúde pública, mas uma expressão de empatia e solidariedade diante das experiências traumáticas vivenciadas por aqueles que buscam refúgio e uma nova perspectiva de vida em território brasileiro.

A proposta de pesquisa se posiciona de maneira destacada no cenário teórico ao identificar e abordar uma lacuna significativa na literatura científica. Embora existam diversos estudos acerca do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em diferentes populações, observa-se uma notável carência de trabalhos específicos dedicados aos migrantes venezuelanos. Essa lacuna não apenas limita o entendimento do TEPT nesse grupo específico, mas também compromete a eficácia das intervenções voltadas para sua saúde mental.

Objetivo geral:

Desenvolver um Programa de Apoio e Integração para reduzir os sintomas de estresse pós traumático e melhorar o bem-estar psicológico dos Migrantes Venezuelanos na região de Campinas, no Estado de São Paulo, Brasil.

Objetivos específicos:

- Pesquisar sobre a gravidade dos sintomas de TEPT, níveis de ansiedade e depressão, funcionamento social, qualidade de vida, adaptação e integração na comunidade local, uso de estratégias de enfrentamento, autoeficácia, resiliência e níveis de estresse percebido pelos Migrantes venezuelanos na região de Campinas;
- Propor um programa de apoio e integração personalizado, abordando a saúde mental, suporte psicossocial, habilidades de enfrentamento e integração cultural, com sessões individuais e em grupo para reduzir os sintomas do TEPT, fortalecer habilidades de enfrentamento e promover a integração social.

Além do embasamento teórico, a pesquisa encontra respaldo em uma justificativa institucional, uma vez que se alinha com a missão e os objetivos da instituição em que está inserida. Este estudo representa, assim, uma forma de a instituição contribuir efetivamente para a pesquisa e intervenção na área de saúde mental e migração. Ademais, os benefícios da pesquisa se estendem ao ambiente de trabalho,

proporcionando insights e estratégias para lidar com o TEPT entre os migrantes atendidos pela instituição.

Do ponto de vista social, a pesquisa apresenta uma justificativa robusta ao trazer benefícios significativos para a sociedade como um todo. A abordagem do TEPT em migrantes venezuelanos não apenas visa melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, auxiliando-os a superar os traumas e facilitando sua reintegração na comunidade, mas também contribui para uma sociedade mais inclusiva, solidária e empática.

Em suma, o estudo não apenas se propõe a desenvolver um Programa de Apoio e Integração para migrantes venezuelanos com TEPT na região de Campinas, Estado de São Paulo, mas fundamenta sua relevância em uma perspectiva teórica, institucional e social, visando atender às necessidades específicas dessa população em um contexto migratório desafiador.

2. MARCO TEÓRICO

O Capítulo 2 desta dissertação aborda o marco teórico necessário para a compreensão dos fenômenos relacionados à migração, com foco especial na distinção entre migrantes e refugiados, bem como nas trajetórias migratórias dos venezuelanos e suas implicações. Além disso, discute-se o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), uma condição frequentemente associada às experiências traumáticas vividas por muitos migrantes.

2.1 Conceito de Migrantes e Refugiados

2.1.1 Definição e Características dos Migrantes

Os migrantes são indivíduos que se deslocam de um local para outro, seja dentro de um mesmo país ou entre países, impulsionados por uma variedade de motivos. Segundo a Organização Internacional para as Migrações (OIM) (OIM, 2019), os migrantes podem ser classificados de acordo com sua motivação, que inclui fatores econômicos, sociais, políticos e ambientais.

As características dos migrantes são diversas e refletem a complexidade da migração contemporânea. Essas características podem incluir:

Idade: Os migrantes podem variar amplamente em idade, desde crianças até idosos, cada um enfrentando desafios únicos durante o processo de migração (Virgens, 2022);

Gênero: Homens, mulheres e pessoas de identidades de gênero diversas migram em diferentes circunstâncias, enfrentando desafios específicos relacionados à sua identidade de gênero (Virgens, 2022);

Nível Educacional: Os migrantes podem ter diversos níveis de educação, o que influencia suas perspectivas de integração e sucesso nos locais de destino (Virgens, 2022);

Status Socioeconômico: As condições socioeconômicas dos migrantes variam, com alguns migrantes sendo mais privilegiados em termos de recursos financeiros e acesso a redes de apoio, enquanto outros enfrentam maior vulnerabilidade devido à pobreza (AFP, 2019);

Habilidades Profissionais: As habilidades profissionais dos migrantes desempenham um papel importante na sua capacidade de se integrar no mercado de trabalho do país de destino, bem como na sua contribuição para a economia local (Martino & Moreira, 2020);

Impactos Sociais e Culturais: A migração tem impactos significativos nas sociedades de origem e de destino, bem como nas próprias comunidades migrantes. Isso inclui mudanças demográficas, diversificação cultural, integração social, desafios de acesso a serviços básicos, entre outros aspectos. A busca por melhores oportunidades econômicas pode levar à pressão sobre os serviços públicos e a competição por empregos, enquanto a diversidade cultural trazida pelos migrantes pode enriquecer as sociedades receptoras, mas também desafiar a coesão social (ACNUR, 2020; Pauli & Pinho de Almeida, 2019).

Tem-se, pois, que os migrantes são indivíduos que se deslocam de um local para outro, tanto internamente quanto internacionalmente, motivados por razões variadas, como fatores econômicos, sociais, políticos e ambientais. De acordo com a Organização Internacional para as Migrações (OIM) (2019), essas motivações resultam em uma diversidade de características entre os migrantes, incluindo variações em idade, gênero, nível educacional, status socioeconômico e habilidades profissionais. Essas diferenças refletem a complexidade da migração contemporânea e os desafios específicos enfrentados por cada grupo.

2.1.2. Diferença entre migrantes e refugiados

Enquanto os migrantes são indivíduos que se deslocam de um lugar para outro por diversas razões, os refugiados são uma categoria específica de migrantes que fogem de suas terras natais devido a perseguições, conflitos armados ou violações graves de direitos humanos. Segundo o Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR) (ACNUR, 2020), um refugiado é alguém que temendo ser perseguido por motivos de raça, religião, nacionalidade, associação a um grupo social específico ou opinião política, está fora do país de sua nacionalidade e é incapaz ou, devido a tal temor, não está disposto a se valer da proteção daquele país. Enquanto isso, os migrantes podem ser movidos por uma variedade de fatores, como busca por melhores oportunidades econômicas, educação ou reunificação familiar (OIM, 2019). Essa

distinção é essencial para a aplicação de políticas e direitos adequados. Os refugiados têm direito a proteção internacional de acordo com a Convenção sobre o Estatuto dos Refugiados de 1951 (ACNUR, 2020), enquanto os migrantes, dependendo de suas circunstâncias, podem buscar residência legal ou imigração voluntária (OIM, 2019).

A diferenciação entre migrantes e refugiados também tem implicações significativas nos impactos sociais e culturais. Enquanto os refugiados muitas vezes enfrentam desafios específicos relacionados à sua proteção legal, integração social e acesso a serviços básicos, os migrantes podem enfrentar diferentes desafios, como estigma, discriminação ou dificuldades de integração no mercado de trabalho (Pauli & Pinho de Almeida, 2019).

Para Pauli & Pinho de Almeida (2019), é essencial reconhecer e entender a diferença entre migrantes e refugiados para garantir a aplicação de políticas e programas eficazes que atendam às necessidades específicas de cada grupo. A proteção e os direitos dos refugiados devem ser salvaguardados, enquanto os migrantes devem ser tratados com dignidade e respeito por seus direitos humanos, independentemente de sua condição legal.

De fato, a distinção entre migrantes e refugiados é fundamental para a aplicação de políticas e direitos apropriados. Enquanto migrantes se deslocam por uma variedade de razões, os refugiados fogem de seus países devido a perseguições, conflitos armados ou violações graves de direitos humanos. Destes, como destacado citando o Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR) (2020), somente os refugiados recebem proteção internacional, conforme estabelecido pela Convenção de 1951.

2.2. Trajetória migratória de venezuelanos

A trajetória migratória dos venezuelanos representa um fenômeno complexo e multifacetado que tem sido objeto de atenção internacional devido à sua magnitude e impacto significativo em várias regiões. Neste texto dissertativo, vamos explorar detalhadamente os principais aspectos dessa trajetória, incluindo suas causas, consequências e desafios enfrentados pelos migrantes venezuelanos (Pauli & Pinho de Almeida, 2019).

Primeiramente, é importante compreender as causas que impulsionam a migração em massa dos venezuelanos. A crise política, econômica e social que assola a Venezuela tem sido o principal catalisador desse fluxo migratório. A deterioração das condições econômicas, a escassez de alimentos e medicamentos, a violência generalizada e a instabilidade política têm levado milhões de venezuelanos a buscar refúgio em outros países, em busca de melhores condições de vida e segurança (Pauli & Pinho de Almeida, 2019).

Essa migração em massa tem gerado uma série de consequências tanto para os próprios migrantes quanto para os países de acolhimento. Em termos humanitários, os venezuelanos enfrentam uma série de desafios ao deixar seus lares para trás, incluindo a incerteza em relação ao futuro, a separação de suas famílias e o estigma associado à condição de migrante. Muitos enfrentam condições precárias durante a jornada, incluindo falta de abrigo, exploração, violência e abuso (Martino & Moreira, 2020).

Além disso, os países receptores enfrentam desafios significativos ao lidar com o influxo de migrantes venezuelanos. A sobrecarga nos sistemas de saúde, educação e assistência social, bem como a pressão sobre os recursos locais, podem gerar tensões e desafios para as comunidades receptoras. Isso pode levar a questões como xenofobia, discriminação e conflitos sociais (Miranda, 2022).

No entanto, é importante reconhecer os esforços de solidariedade e cooperação internacional que têm sido mobilizados para enfrentar essa crise humanitária. Muitos países e organizações internacionais têm fornecido assistência humanitária, abrigo e apoio aos venezuelanos em situação de vulnerabilidade. Além disso, têm sido implementadas políticas de regularização migratória e integração para facilitar a inclusão dos migrantes venezuelanos nas sociedades de acolhimento (Miranda, 2022).

Para resolver efetivamente a crise migratória venezuelana, é crucial abordar suas causas profundas, incluindo a necessidade de restaurar a estabilidade política e econômica na Venezuela. Isso requer um compromisso conjunto da comunidade

internacional, incluindo esforços diplomáticos, ajuda humanitária e apoio ao desenvolvimento sustentável (Miranda, 2022).

2.2.1. Causas da migração venezuelana

A migração venezuelana tem sido um fenômeno significativo nas últimas décadas, com milhões de venezuelanos deixando seu país em busca de melhores condições de vida. As causas desse êxodo em massa são complexas e multifacetadas, refletindo uma combinação de fatores políticos, econômicos e sociais.

Segundo estudos realizados por Martino & Moreira (2020), a crise política e econômica na Venezuela desempenha um papel central na migração em massa. A instabilidade política, a repressão do regime, a violação dos direitos humanos e a falta de liberdade têm levado muitos venezuelanos a buscar refúgio em países vizinhos.

Além disso, a deterioração da economia venezuelana, caracterizada pela hiperinflação, escassez de alimentos e medicamentos, e altas taxas de desemprego, é citada como uma das principais causas da migração. De acordo com relatórios da Organização Internacional para as Migrações (OIM) (OIM, 2019), a crise econômica e a falta de oportunidades levaram muitos venezuelanos a deixar o país em busca de melhores condições de vida.

O colapso dos serviços públicos, como saúde e educação, também contribui para a migração venezuelana. A falta de acesso a serviços básicos e a deterioração das condições de vida têm forçado muitos venezuelanos a deixar o país em busca de uma vida mais digna (OIM, 2019).

Os impactos da migração venezuelana são profundos e têm sido sentidos tanto na Venezuela quanto nos países receptores. A sobrecarga dos sistemas de saúde, educação e assistência social nos países vizinhos, bem como a competição por empregos e recursos, são alguns dos desafios enfrentados pelos países receptores (ACNUR, 2020).

Verifica-se, pois, que a migração venezuelana é impulsionada por uma combinação de fatores políticos, econômicos e sociais, incluindo a crise política e econômica, a violação dos direitos humanos, a falta de oportunidades e o colapso dos serviços públicos. É crucial abordar essas causas fundamentais para lidar eficazmente com o fenômeno migratório e garantir a proteção e o bem-estar dos venezuelanos que deixam seu país em busca de uma vida melhor.

2.2.2. Rota migratória dos venezuelanos para a Região de Campinas

Segundo estudos realizados por Martino & Moreira (2020), a migração venezuelana para o Brasil tem se intensificado nos últimos anos, com muitos venezuelanos buscando oportunidades e refúgio em várias regiões do país, incluindo a Região de Campinas. A deterioração das condições econômicas e sociais na Venezuela, como a escassez de alimentos e medicamentos, altas taxas de inflação e instabilidade política, tem levado muitos venezuelanos a deixar seu país em busca de uma vida melhor.

A presença de redes de apoio, tanto formais quanto informais, desempenha um papel crucial na rota migratória dos venezuelanos para a Região de Campinas. De acordo com relatos de campo descritos por Miranda (2022), muitos migrantes contam com o auxílio de familiares, amigos ou organizações da sociedade civil para obter informações sobre rotas seguras, serviços de apoio e oportunidades de emprego na região de destino.

Além disso, a proximidade geográfica e a acessibilidade da Região de Campinas podem torná-la um destino atrativo para os venezuelanos que buscam refúgio e oportunidades de trabalho no Brasil. A presença de uma comunidade venezuelana estabelecida na região pode fornecer um ambiente acolhedor e familiar para os recém-chegados, facilitando sua integração e adaptação (Martino & Moreira, 2020).

Os desafios logísticos e legais enfrentados pelos venezuelanos durante sua jornada migratória para a Região de Campinas incluem a obtenção de documentos de identificação, acesso a serviços básicos, como saúde e educação, e a regularização de sua situação migratória no Brasil. A falta de recursos financeiros e o desconhecimento das leis e procedimentos locais podem dificultar ainda mais o processo de integração dos migrantes na sociedade brasileira (Martino & Moreira, 2020).

Outro aspecto a ser considerado é que, como já mencionado, a chegada dos migrantes pode gerar impactos sociais e econômicos significativos, tanto para os migrantes quanto para as comunidades receptoras. Enquanto eles podem contribuir para a diversidade cultural e o dinamismo econômico da região, a sobrecarga dos serviços públicos, a competição por empregos e recursos, e a possível xenofobia por parte da população local podem criar desafios adicionais para a integração harmoniosa dos venezuelanos na sociedade brasileira (Martino & Moreira, 2020).

2.3. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

O TEPT é discutido em termos de sua etiologia, diagnóstico e impacto na saúde mental e bem-estar dos indivíduos. Esta condição pode surgir em resposta a eventos traumáticos intensos, e a identificação dos fatores de risco é crucial para entender sua prevalência entre populações migrantes, tal como se demonstrará.

2.3.1. Etiologia e fatores de risco do TEPT

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psicológica complexa que pode surgir como uma resposta a uma ampla gama de eventos traumáticos. Esses eventos podem variar em sua natureza e gravidade, incluindo situações como violência interpessoal, experiências de guerra, abuso físico ou sexual, desastres naturais e outras formas de trauma emocionalmente avassalador (Ribeiro, 2022).

A variedade de eventos que podem desencadear o TEPT reflete a diversidade das experiências humanas e a capacidade do cérebro e da mente para responder a situações extremas. O impacto de tais eventos podem ser profundo e duradouro, afetando não apenas a saúde mental, mas também o funcionamento social, emocional e físico das pessoas afetadas (Valle, 2023).

Existem diversos fatores de risco que podem aumentar a probabilidade de desenvolver TEPT após a exposição a um evento traumático. A gravidade do trauma desempenha um papel importante, com eventos mais intensos e ameaçadores associados a um maior risco de desenvolver o transtorno. Experiências prévias de trauma também podem aumentar a vulnerabilidade de uma pessoa ao TEPT, especialmente se não houver tido oportunidade de processar e se recuperar completamente dessas experiências anteriores (Valle, 2023).

A falta de suporte social adequado após o trauma é outro fator de risco significativo. O apoio de amigos, familiares e comunidade desempenha um papel crucial na recuperação após eventos traumáticos, e a ausência desse suporte pode aumentar a probabilidade de desenvolver TEPT. Além disso, fatores genéticos e biológicos também podem desempenhar um papel na suscetibilidade ao TEPT, com evidências de que certas características genéticas podem influenciar a forma como uma pessoa responde ao estresse e ao trauma (Almeida, 2024).

Vulnerabilidades individuais, como a presença de outros transtornos mentais, dificuldades emocionais ou problemas de saúde pré-existentes, também podem aumentar o risco de desenvolver TEPT após a exposição a um evento traumático. Reconhecer esses fatores de risco é fundamental para identificar e apoiar indivíduos que possam estar em maior risco de desenvolver o transtorno e para implementar estratégias eficazes de prevenção e intervenção (Almeida, 2024).

2.3.2. Diagnóstico e critérios do TEPT

O diagnóstico do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) segue critérios específicos delineados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), uma referência amplamente reconhecida na área da saúde mental. Esses critérios fornecem diretrizes claras para identificar a presença do TEPT com base em uma série de sintomas característicos (Ribeiro, 2022).

Um dos principais grupos de sintomas incluídos nos critérios diagnósticos é a reexperiência do evento traumático. Isso pode se manifestar através de flashbacks perturbadores, pesadelos recorrentes ou pensamentos intrusivos relacionados ao trauma. Essas experiências podem ser tão vívidas que a pessoa sente como se estivesse revivendo o evento traumático, desencadeando intenso estresse emocional (Ribeiro, 2022).

Além disso, o DSM-5 destaca a evitação de estímulos associados ao trauma como outro sintoma-chave do TEPT. Isso pode levar a um esforço deliberado para evitar lugares, pessoas, atividades ou situações que possam desencadear lembranças dolorosas do evento traumático, resultando em uma restrição significativa na vida diária (Valle, 2023).

As alterações cognitivas e de humor também são consideradas no diagnóstico do TEPT. Isso pode incluir dificuldades de memória, pensamentos negativos persistentes sobre si mesmo ou sobre o mundo, sentimento de culpa ou desamparo, e dificuldade em experimentar emoções positivas. Esses sintomas podem contribuir para um estado de desregulação emocional e cognitiva (Valle, 2023).

Finalmente, o DSM-5 também reconhece a hiperativação fisiológica como um sintoma comum do TEPT. Isso pode se manifestar através de irritabilidade, hipervigilância, respostas de sobressalto exageradas e dificuldades de concentração devido à sensação constante de alerta máximo (Almeida, 2024).

É importante notar que o diagnóstico do TEPT requer a presença de sintomas persistentes por um período específico de tempo e a exclusão de outras condições médicas ou psiquiátricas que possam explicar os sintomas apresentados. A avaliação clínica detalhada por um profissional de saúde mental qualificado é essencial para um diagnóstico preciso e para garantir que o tratamento adequado seja fornecido para ajudar o indivíduo a lidar com os desafios do TEPT (Almeida, 2024).

2.3.3. Impactos do TEPT na saúde mental e bem-estar dos indivíduos

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição que pode exercer uma influência profunda na saúde mental e no bem-estar das pessoas afetadas. Este transtorno pode surgir após a exposição a eventos traumáticos, e seus efeitos podem ser variados e significativos. Entre os sintomas mais comuns associados ao TEPT, encontram-se a ansiedade, a depressão, distúrbios do sono, irritabilidade crônica, dificuldades de concentração e até mesmo pensamentos ou impulsos suicidas (Ribeiro, 2022).

Esses sintomas podem ter um impacto substancial na vida diária dos indivíduos, afetando suas relações interpessoais, desempenho acadêmico ou profissional e qualidade de vida geral. A ansiedade persistente pode gerar um estado constante de alerta, levando a uma sensação de desconforto e perigo iminente. A depressão pode resultar em uma perda de interesse nas atividades que antes traziam prazer, além de sentimentos de desesperança e desamparo (Ribeiro, 2022).

Os distúrbios do sono podem contribuir para um ciclo vicioso, onde a falta de descanso adequado agrava os sintomas já presentes. A irritabilidade crônica pode tornar as interações sociais desafiadoras, afetando os relacionamentos pessoais e profissionais. As

dificuldades de concentração podem prejudicar o desempenho acadêmico ou no trabalho, comprometendo a produtividade e a realização pessoal (Valle, 2023).

Além disso, a presença de ideação suicida representa uma séria preocupação, exigindo intervenção e suporte imediatos para garantir a segurança e o bem-estar do indivíduo afetado. É fundamental reconhecer os sinais precoces do TEPT e buscar ajuda profissional adequada para lidar com essa condição de forma eficaz. O tratamento pode envolver terapias cognitivo-comportamentais, medicamentos e outras abordagens terapêuticas destinadas a ajudar os indivíduos a superar os sintomas do TEPT e recuperar uma qualidade de vida saudável (Almeida, 2024).

2.4. Abordagens de tratamento para o TEPT

Nesta parte do estudo, exploram-se as abordagens de tratamento para o TEPT, incluindo terapias cognitivo-comportamentais, intervenções farmacológicas e suporte psicossocial.

2.4.1. Terapias cognitivo-comportamentais

As Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) são amplamente reconhecidas como uma abordagem eficaz no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), fornecendo estratégias práticas para ajudar os indivíduos a lidar com os sintomas e reconstruir uma sensação de segurança e controle sobre suas vidas (Ribeiro, 2022).

A TCC para TEPT geralmente envolve duas componentes principais: terapia cognitiva e terapia comportamental. Na terapia cognitiva, os pacientes trabalham para identificar e desafiar padrões de pensamento negativos ou distorcidos associados ao trauma. Isso pode incluir crenças sobre si mesmo, o mundo ou outras pessoas que foram influenciadas pelo evento traumático. Ao questionar essas crenças e substituí-las por pensamentos mais realistas e adaptativos, os pacientes podem reduzir a intensidade e a frequência de sintomas como ansiedade, culpa ou vergonha (Ribeiro, 2022).

Na terapia comportamental, os pacientes aprendem técnicas de enfrentamento específicas para lidar com os sintomas do TEPT no dia a dia. Isso pode incluir estratégias de relaxamento, exposição gradual a situações que desencadeiam ansiedade (exposição gradual) e treinamento em habilidades de resolução de problemas. Ao enfrentar gradualmente os gatilhos do trauma em um ambiente seguro e controlado, os pacientes

podem aprender a tolerar a ansiedade e reduzir a evitação de estímulos associados ao trauma (Valle, 2023).

Além da TCC, a Dessensibilização e Reprocessamento por Meio dos Movimentos Oculares (EMDR) é outra abordagem terapêutica eficaz para o tratamento do TEPT. Desenvolvida inicialmente para tratar o TEPT, a EMDR envolve a condução de movimentos oculares rápidos enquanto o paciente revisita memórias traumáticas. Esses movimentos oculares são projetados para facilitar o processamento adaptativo das lembranças traumáticas, ajudando os pacientes a integrar a experiência traumática em sua narrativa pessoal de uma forma que promova a cura e o crescimento (Almeida, 2024).

Tanto a TCC quanto a EMDR são abordagens baseadas em evidências, com numerosos estudos científicos demonstrando sua eficácia no tratamento do TEPT. No entanto, é importante reconhecer que cada indivíduo é único, e o tratamento mais eficaz pode variar de acordo com as necessidades e preferências de cada paciente. Uma abordagem terapêutica individualizada, adaptada às circunstâncias e recursos de cada pessoa, é essencial para garantir resultados positivos no tratamento do TEPT (Almeida, 2024).

2.4.2. Abordagens farmacológicas

Para muitas pessoas que sofrem de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), o tratamento pode envolver uma abordagem multifacetada que inclui intervenções psicoterapêuticas, suporte social e, em alguns casos, medicação. Entre os medicamentos frequentemente prescritos para ajudar a aliviar os sintomas do TEPT estão os antidepressivos e os estabilizadores de humor (Ribeiro, 2022).

Os antidepressivos são uma classe de medicamentos que podem ser eficazes no tratamento dos sintomas de ansiedade, depressão e pensamentos intrusivos relacionados ao TEPT. Os inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS) e os inibidores seletivos de recaptção de serotonina e norepinefrina (ISRSN) são tipos comuns de antidepressivos prescritos para TEPT. Eles ajudam a regular os neurotransmissores no cérebro, melhorando o humor e reduzindo a ansiedade (Ribeiro, 2022).

Os estabilizadores de humor, por sua vez, são mais frequentemente associados ao tratamento de transtornos do humor, como transtorno bipolar. No entanto, eles também

podem ser úteis para algumas pessoas com TEPT, especialmente aquelas que experimentam flutuações intensas no humor e na irritabilidade. Esses medicamentos ajudam a estabilizar o humor e podem reduzir os episódios de raiva e impulsividade associados ao TEPT (Valle, 2023).

É importante notar que a escolha do medicamento e a dosagem dependem das necessidades individuais de cada paciente e devem ser determinadas por um profissional de saúde qualificado. Além disso, a medicação geralmente é combinada com terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) ou a terapia de dessensibilização e reprocessamento através de movimentos oculares (EMDR), para abordar os aspectos emocionais e cognitivos do TEPT (Almeida, 2024).

Como com qualquer medicação, os antidepressivos e estabilizadores de humor podem apresentar efeitos colaterais e requerem monitoramento cuidadoso durante o uso. É fundamental que os indivíduos em tratamento para TEPT estejam em comunicação próxima com seu médico para avaliar a eficácia do tratamento e ajustar a medicação conforme necessário. Em última análise, o objetivo é proporcionar alívio dos sintomas do TEPT e melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados (Almeida, 2024).

2.4.3. Intervenções psicossociais e suporte social

As intervenções psicossociais desempenham um papel fundamental no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), oferecendo uma abordagem holística que visa ajudar os indivíduos a entender, enfrentar e superar os desafios associados a essa condição debilitante. Essas intervenções incluem uma variedade de abordagens terapêuticas destinadas a proporcionar suporte emocional, ensinar habilidades de enfrentamento e promover a resiliência (Ribeiro, 2022).

O apoio psicológico individualizado oferece um espaço seguro e confidencial para os indivíduos explorarem seus pensamentos, sentimentos e experiências relacionadas ao trauma. Um terapeuta qualificado pode ajudar os pacientes a processar o trauma de maneira gradual e controlada, desenvolvendo estratégias eficazes para lidar com os sintomas do TEPT, como flashbacks, pesadelos e hiperatividade emocional. Essa abordagem centrada no paciente reconhece a singularidade de cada experiência traumática e adapta o tratamento às necessidades específicas de cada indivíduo (Ribeiro, 2022).

As terapias de grupo também podem ser benéficas para pessoas com TEPT, oferecendo uma oportunidade para compartilhar experiências, obter apoio mútuo e aprender com os outros que estão passando por desafios semelhantes. O senso de comunidade e pertencimento proporcionado por um grupo de apoio pode ser incrivelmente fortalecedor e ajudar os indivíduos a se sentirem menos isolados em sua jornada de recuperação (Valle, 2023).

Além disso, a educação sobre o TEPT desempenha um papel crucial no processo de tratamento, ajudando os pacientes e seus entes queridos a entenderem melhor a natureza do transtorno, seus sintomas e suas possíveis causas. Isso pode reduzir o estigma em torno do TEPT e aumentar a conscientização sobre as opções de tratamento disponíveis (Valle, 2023).

As estratégias de enfrentamento também são uma parte essencial do tratamento do TEPT, capacitando os indivíduos a desenvolverem habilidades práticas para lidar com o estresse, regular suas emoções e enfrentar os desafios do dia a dia. Isso pode incluir técnicas de relaxamento, mindfulness, resolução de problemas e habilidades de comunicação assertiva (Almeida, 2024).

Ao combinar intervenções psicossociais com outras formas de tratamento, como medicação e terapias complementares, os indivíduos com TEPT podem encontrar uma abordagem abrangente e personalizada para promover sua recuperação e melhorar sua qualidade de vida. É importante que essas intervenções sejam conduzidas por profissionais qualificados e experientes, que possam oferecer orientação e suporte especializados ao longo do processo de tratamento (Almeida, 2024).

2.5. Programas de apoio e integração para migrantes

Os programas de apoio e integração para migrantes desempenham um papel fundamental na promoção da inclusão, no fornecimento de assistência e na facilitação da adaptação de migrantes em suas novas comunidades. Neste texto dissertativo, exploraremos detalhadamente a importância, os objetivos e os componentes essenciais desses programas (Ribeiro, 2022).

Em primeiro lugar, é crucial reconhecer a importância desses programas na promoção da inclusão e na garantia dos direitos e da dignidade dos migrantes. Ao oferecer apoio prático e emocional, esses programas ajudam os migrantes a superar os desafios

enfrentados ao se ajustarem a uma nova cultura, idioma e ambiente social. Além disso, eles desempenham um papel vital na mitigação de tensões e conflitos nas comunidades receptoras, promovendo a coesão social e a aceitação da diversidade (Ribeiro, 2022).

Os objetivos dos programas de apoio e integração para migrantes são amplos e abrangentes, visando fornecer uma ampla gama de serviços e recursos para atender às necessidades variadas dos migrantes. Isso inclui assistência na habitação, acesso a cuidados de saúde, apoio educacional e de emprego, aprendizado do idioma local, orientação jurídica e suporte psicossocial. O objetivo final é capacitar os migrantes a se tornarem membros ativos e produtivos de suas novas comunidades, contribuindo para o desenvolvimento econômico e social de suas sociedades de acolhimento (Valle, 2023).

Os programas de apoio e integração para migrantes são compostos por uma série de componentes essenciais que são adaptados às necessidades específicas dos migrantes e das comunidades receptoras. Isso pode incluir serviços de recepção e orientação, que fornecem informações sobre os direitos, recursos e serviços disponíveis para os migrantes. Além disso, esses programas frequentemente oferecem assistência prática, como ajuda na busca por moradia, inscrição em serviços de saúde e matrícula em escolas e cursos de idiomas (Valle, 2023).

Outro componente-chave dos programas de apoio e integração para migrantes é o suporte psicossocial, que visa ajudar os migrantes a lidar com os desafios emocionais e psicológicos associados à migração e à adaptação a uma nova cultura. Isso pode incluir aconselhamento individual ou em grupo, sessões de terapia e atividades de apoio emocional (Almeida, 2024).

Além disso, os programas de integração frequentemente promovem a participação ativa dos migrantes na vida comunitária, facilitando oportunidades para o envolvimento cívico, cultural e social. Isso pode incluir programas de voluntariado, atividades recreativas e eventos culturais que ajudam os migrantes a se conectar com outros membros da comunidade e a construir redes de apoio (Almeida, 2024).

2.5.1. Exemplos de programas existentes para migrantes em outras regiões

Os programas de apoio e integração para migrantes desempenham um papel crucial em diversas regiões do mundo, buscando oferecer assistência abrangente e orientação para

indivíduos que deixaram seus países de origem em busca de melhores oportunidades ou para escapar de situações adversas. Esses programas geralmente abordam uma variedade de necessidades e desafios enfrentados pelos migrantes, visando facilitar sua transição e adaptação às novas comunidades (Ribeiro, 2022).

Um dos aspectos fundamentais desses programas é a assistência na habitação. Muitos migrantes chegam a novos países sem moradia estável, enfrentando dificuldades para encontrar um lugar seguro e acessível para viver. Os programas de integração frequentemente oferecem apoio na busca por moradia, fornecendo informações sobre opções de alojamento, assistência na busca por moradia subsidiada e orientação sobre direitos de locatários (Ribeiro, 2022).

A saúde é outra área essencial de foco para esses programas. Muitos migrantes podem enfrentar barreiras no acesso aos serviços de saúde, devido a questões como barreiras linguísticas, falta de familiaridade com o sistema de saúde local ou falta de seguro de saúde. Os programas de apoio e integração frequentemente fornecem informações sobre serviços de saúde disponíveis, ajudam os migrantes a se registrarem em programas de assistência médica e oferecem suporte para acessar cuidados de saúde básicos e especializados (Valle, 2023).

A educação é uma prioridade importante para muitos migrantes e seus filhos. Os programas de integração frequentemente oferecem assistência na inscrição em escolas locais, orientação sobre o sistema educacional do país de destino e suporte para o aprendizado do idioma local. Além disso, eles podem fornecer informações sobre programas de treinamento profissional e oportunidades educacionais adicionais para adultos (Almeida, 2024).

O emprego é uma área crucial para a integração bem-sucedida dos migrantes na sociedade de acolhimento. Os programas de apoio geralmente oferecem assistência na busca por emprego, orientação sobre o mercado de trabalho local, treinamento em habilidades profissionais e apoio na preparação de currículos e entrevistas de emprego (Valle, 2023).

A aprendizagem do idioma local é fundamental para a comunicação eficaz e a integração social dos migrantes. Os programas de integração frequentemente oferecem aulas de idiomas ou encaminhamento para cursos de línguas locais, ajudando os migrantes a

desenvolverem suas habilidades linguísticas e se sentirem mais confiantes em interagir com membros da comunidade local (Valle, 2023).

Além disso, os programas de apoio e integração muitas vezes oferecem orientação jurídica para ajudar os migrantes a entender seus direitos e responsabilidades legais no país de destino, bem como apoio psicossocial para lidar com os desafios emocionais e psicológicos associados à migração e à adaptação a uma nova cultura e ambiente (Almeida, 2024).

Esses programas variam em termos de escopo, disponibilidade e qualidade em diferentes regiões do mundo, mas muitos são desenvolvidos e operados por organizações governamentais, ONGs, agências de refugiados e grupos comunitários locais que trabalham em colaboração para atender às necessidades dos migrantes de forma abrangente e eficaz (Almeida, 2024).

3. METODOLOGIA

3.1 Projeto de pesquisa

Neste estudo, optamos por uma abordagem qualitativa que se caracteriza como descritiva e quase-experimental. A escolha por uma abordagem qualitativa permite uma compreensão aprofundada das nuances e complexidades das experiências dos migrantes venezuelanos com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) na região de Campinas, São Paulo.

O delineamento descritivo proporcionará uma análise detalhada das condições e contextos em que esses migrantes vivenciam o TEPT, permitindo-nos ir além de números e estatísticas para capturar as narrativas individuais e coletivas. A abordagem quase-experimental, por sua vez, oferece a flexibilidade necessária para avaliar a eficácia de um Programa de Apoio e Integração, fornecendo insights valiosos sobre intervenções práticas e estratégias de suporte.

A natureza transversal da pesquisa, por sua vez, permite uma análise momentânea das condições dos migrantes venezuelanos com TEPT, oferecendo um instantâneo do cenário na região de Campinas. Essa abordagem temporal possibilita uma compreensão

atualizada das necessidades, desafios e recursos disponíveis para essa população específica.

O objetivo central é Desenvolver um Programa de Apoio e Integração para reduzir os sintomas de estresse pós traumático e melhorar o bem-estar psicológico dos Migrantes Venezuelanos na região de Campinas, no Estado de São Paulo, Brasil. E as ações ou objetivos específicos da pesquisa são: pesquisar sobre a gravidade dos sintomas de TEPT, níveis de ansiedade e depressão, funcionamento social, qualidade de vida, adaptação e integração na comunidade local, uso de estratégias de enfrentamento, autoeficácia, resiliência e níveis de estresse percebido pelos Migrantes venezuelanos na região de Campinas para conseguir propor um programa de apoio e integração personalizado, abordando a saúde mental, suporte psicossocial, habilidades de enfrentamento e integração cultural, com sessões individuais e em grupo para reduzir os sintomas do TEPT, fortalecer habilidades de enfrentamento e promover a integração social.

Outro ponto crucial deste estudo é a avaliação da eficácia de um Programa de Apoio e Integração. Esta iniciativa visa não apenas mitigar os sintomas do TEPT, mas também promover uma reintegração saudável e significativa na sociedade de acolhimento. A análise crítica do programa contribuirá para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e adequadas às necessidades específicas dessa população.

Dessa forma, a escolha meticulosa da abordagem metodológica, o desenho transversal, a ênfase na análise descritiva e a avaliação da eficácia do programa refletem um compromisso abrangente em compreender e endereçar as complexidades da experiência do TEPT entre migrantes venezuelanos em Campinas, São Paulo.

3.2. População e amostra

A população-alvo deste estudo é composta por migrantes venezuelanos residentes na região de Campinas, diagnosticados com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). O critério de inclusão na pesquisa abrange a confirmação do diagnóstico por profissionais de saúde mental, sendo a disponibilidade e o consentimento informado dos participantes fatores essenciais para sua participação.

Optamos por uma abordagem não probabilística na seleção da amostra, considerando a natureza específica do grupo em estudo e as características singulares associadas à

experiência migratória e ao TEPT. A escolha de não probabilisticamente selecionar os participantes baseia-se na necessidade de acesso direto à população-alvo, levando em consideração fatores como a mobilidade geográfica, as barreiras linguísticas e a complexidade do diagnóstico.

Durante a fase de recrutamento, o número exato de participantes foi determinado de maneira flexível, buscando garantir uma representatividade adequada da diversidade de experiências dentro da população estudada. A inclusão de uma amostra diversificada não apenas enriquecerá a compreensão das diferentes facetas do TEPT entre os migrantes venezuelanos, mas também permitirá generalizações mais significativas e aplicáveis aos contextos mais amplos.

Essa abordagem estratégica na seleção da amostra visa assegurar que as descobertas do estudo sejam contextualmente relevantes e aplicáveis à realidade específica dos migrantes venezuelanos em Campinas. Além disso, a consideração cuidadosa dos critérios de inclusão contribui para a integridade e validade dos resultados, garantindo que os participantes representem fielmente a população de interesse e possibilitem uma análise aprofundada do TEPT nesse grupo específico.

3.3. Variáveis

A pesquisa em questão abrange uma variedade de variáveis criteriosamente escolhidas para proporcionar uma visão holística e aprofundada sobre o impacto do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) entre migrantes venezuelanos na região de Campinas. A avaliação dessas variáveis busca não apenas compreender a gravidade dos sintomas do TEPT, mas também explorar aspectos cruciais relacionados à saúde mental, adaptação social, qualidade de vida e o processo de integração na comunidade local.

A análise da gravidade dos sintomas do TEPT permitirá uma compreensão mais profunda dos desafios psicológicos enfrentados pelos migrantes venezuelanos. Além disso, a avaliação dos níveis de ansiedade e depressão fornecerá uma visão mais completa da saúde mental desses indivíduos, contribuindo para uma abordagem mais abrangente da pesquisa.

A investigação do funcionamento social visa entender como esses migrantes se integram socialmente e estabelecem relações interpessoais em seu novo ambiente. A qualidade de vida será avaliada em diversos domínios, considerando aspectos como bem-estar

emocional, condições socioeconômicas e saúde física, proporcionando uma análise abrangente do impacto do TEPT na vida desses migrantes.

A adaptação e integração na comunidade local são fundamentais para entender a capacidade dos migrantes de se ajustarem às nuances culturais e sociais do ambiente em que estão inseridos. O estudo também se propõe a investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes, fornecendo insights valiosos sobre mecanismos adaptativos ou áreas que necessitam de suporte.

Além disso, a autoeficácia e a resiliência dos migrantes são considerados, analisando como esses indivíduos percebem sua própria capacidade de enfrentar desafios e se recuperar diante de adversidades. A percepção dos níveis de estresse e o suporte social disponível também serão explorados, proporcionando uma visão mais subjetiva e contextualizada da experiência desses migrantes.

Por fim, a pesquisa avaliará os resultados da intervenção terapêutica no Programa de Apoio e Integração, concentrando-se nos efeitos imediatos dessa iniciativa na redução dos sintomas do TEPT e na melhoria geral do bem-estar psicológico dos participantes. Essa abordagem abrangente visa não apenas entender os desafios enfrentados pelos migrantes venezuelanos, mas também fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias de apoio e integração eficazes.

3.4. Instrumentos de medição e técnicas

A coleta de dados neste estudo será conduzida por meio de uma abordagem abrangente, empregando instrumentos confiáveis e validados para garantir a qualidade e precisão das informações obtidas. Serão aplicadas escalas de avaliação validadas – Escala de autoavaliação DASS-21 (Anexo 1) e Escala do estresse percebido PSS-10 (Anexo 2) –, proporcionando uma mensuração objetiva e padronizada dos diversos aspectos psicossociais analisados no estudo. Essas escalas serão escolhidas com base em critérios rigorosos de confiabilidade e validade, seguindo as diretrizes estabelecidas na literatura científica sobre TEPT em migrantes venezuelanos, permitindo que os participantes expressem subjetivamente suas percepções e experiências. Esses questionários acrescentarão uma camada adicional de compreensão, dando voz às experiências pessoais dos migrantes venezuelanos em relação ao TEPT e às suas vidas.

3.5. Procedimentos

O desenvolvimento e execução deste projeto seguirão uma sequência estruturada de fases, garantindo uma abordagem metódica e abrangente. Inicialmente, será realizada uma revisão da literatura, proporcionando uma base sólida para informar a concepção do Programa de Apoio e Integração destinado aos migrantes venezuelanos com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

A seleção da amostra priorizará participantes com diagnósticos confirmados de TEPT. A coleta de dados será conduzida por meio de escalas de avaliação disponibilizadas para serem respondidas por meio do Google Forms.

Com a amostra selecionada e os dados coletados, o próximo passo será o desenho e a implementação do Programa de Apoio e Integração. Esse programa, a ser desenvolvido com base na revisão da literatura e adaptado às necessidades identificadas, buscará endereçar especificamente as questões relacionadas ao TEPT, promovendo a saúde mental, suporte psicossocial, habilidades de enfrentamento e integração cultural dos participantes.

A análise dos dados abrangerá análises temáticas para compreender aspectos qualitativos e subjetivos. Essa abordagem mista permitirá uma compreensão abrangente dos resultados, destacando tanto os aspectos mensuráveis quanto as narrativas individuais dos migrantes. Todo o processo será conduzido em conformidade com princípios éticos rigorosos e diretrizes regulatórias aplicáveis à pesquisa em saúde mental. A privacidade e os direitos dos participantes serão respeitados, e assegurar a integridade do estudo será uma prioridade ao longo de todas as fases da pesquisa.

3.6. Análise estatística

A coleta de dados neste estudo será efetuada por meio da plataforma SurveyMonkey, uma ferramenta online que proporciona anonimato e confidencialidade aos participantes. Essa escolha visa assegurar a privacidade dos respondentes, criando um ambiente seguro para o compartilhamento de informações sensíveis relacionadas ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) entre migrantes venezuelanos.

Após a conclusão dos questionários pelos participantes, os dados serão exportados da plataforma para análises estatísticas. Para essa finalidade, será utilizado o software estatístico SPSS, reconhecido por sua robustez e capacidade de lidar com análises complexas. A utilização dessas ferramentas garantirá uma avaliação quantitativa sólida, permitindo a identificação de padrões, tendências e relações estatísticas relevantes nos dados coletados.

A escolha do SurveyMonkey não apenas facilita o acesso dos participantes de forma remota, mas também agiliza o processo de coleta e organização dos dados. A plataforma oferece recursos de personalização e formatação conforme as necessidades específicas da pesquisa, possibilitando uma coleta de dados eficiente e precisa.

A confiabilidade na integridade do estudo é um aspecto fundamental, e a utilização do SurveyMonkey contribui para atender a esse requisito. A plataforma, ao fornecer opções de lógica de ramificação e personalização, otimiza a qualidade dos dados obtidos, ao mesmo tempo em que preserva a confidencialidade das respostas dos participantes.

Além disso, a eficiência oferecida pelo SurveyMonkey não apenas facilita a condução da pesquisa, mas também contribui para a replicabilidade do estudo. A possibilidade de coletar dados de maneira consistente e uniforme aumenta a confiabilidade e a validade dos resultados, permitindo que outras pesquisas possam replicar o estudo em diferentes contextos.

Dessa forma, a escolha da plataforma SurveyMonkey não só garante a qualidade da coleta de dados, mas também maximiza a eficiência e a confiabilidade do processo, fortalecendo a base metodológica deste estudo sobre migrantes venezuelanos com TEPT na região de Campinas.

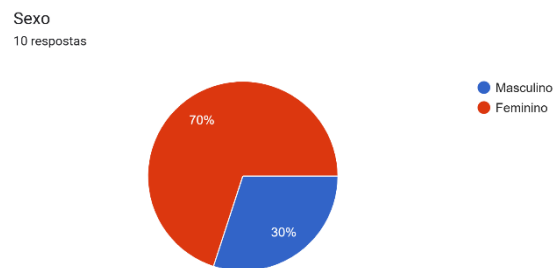
4. RESULTADOS

A amostra com a qual se trabalhou foi de 10 participantes.

4.1. DASS 21

Em relação ao sexo, 70% dos respondentes eram do sexo feminino, ao passo que 30% se declarou do sexo masculino (Figura 1).

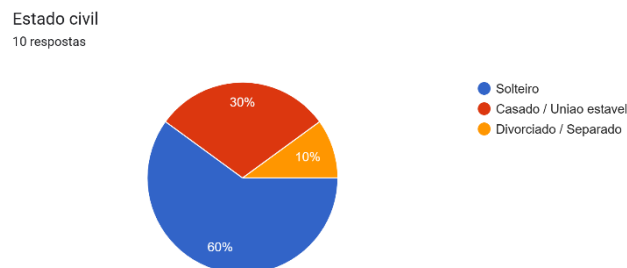
Figura 1. Sexo



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Sobre o estado civil, 60% se autodeclarou solteiro, 30% casado/em união estável, e 10% divorciado/separado (Figura 2).

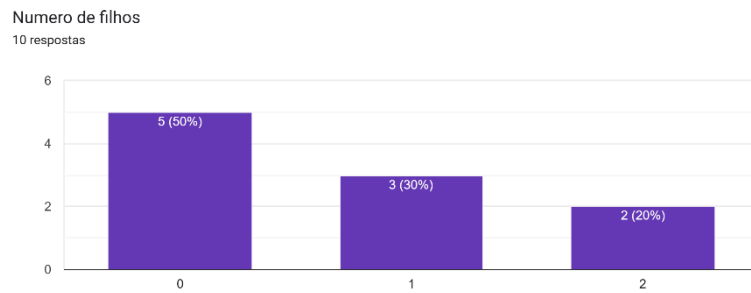
Figura 2. Estado civil



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Acerca do número de filhos, 50% disse ter nenhum filho, 30% 1 filho, e 20% 2 filhos (Figura 3).

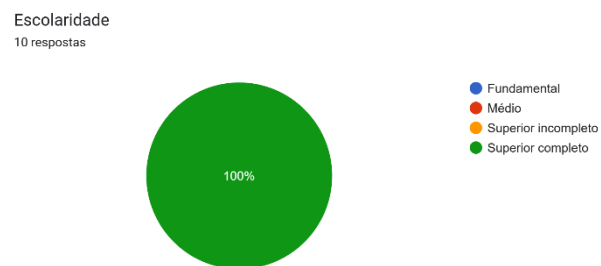
Figura 3. Número de filhos



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Sobre a escolaridade, 100% declarou ter ensino superior completo (Figura 4).

Figura 4. Escolaridade

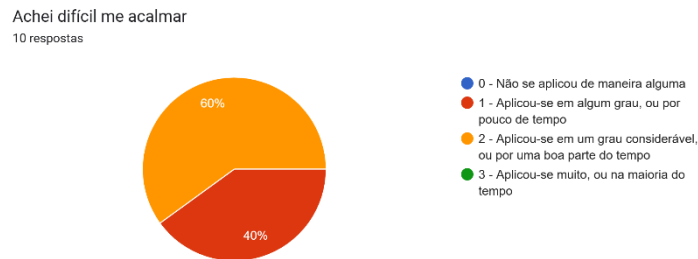


Fonte: dados da pesquisa, 2024

As respostas a seguir foram dadas tendo por orientação a atribuição do número apropriado (0, 1, 2 ou 3) ao quanto a afirmativa teria se aplicado ao respondente durante a última semana:

“Achei difícil me acalmar”: 60% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo), e 40% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo) (Figura 5).

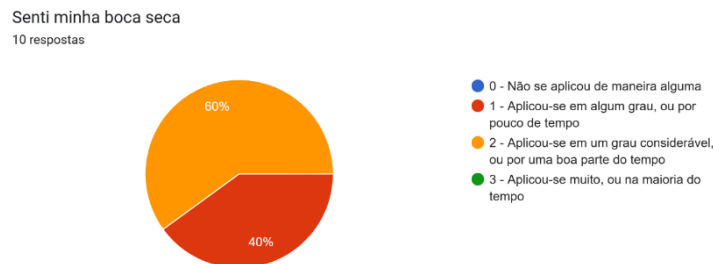
Figura 5. “Achei difícil me acalmar”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Senti minha boca seca”: 60% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo), e 40% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo) (Figura 6).

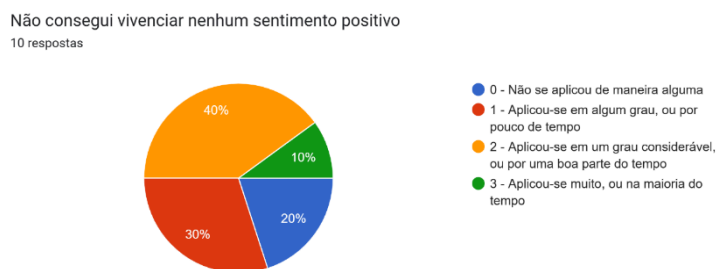
Figura 6. “Senti minha boca seca”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo”: 40% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 30% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 20% respondeu 0 (não se aplicou de maneira alguma); 10% respondeu 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo) (Figura 7).

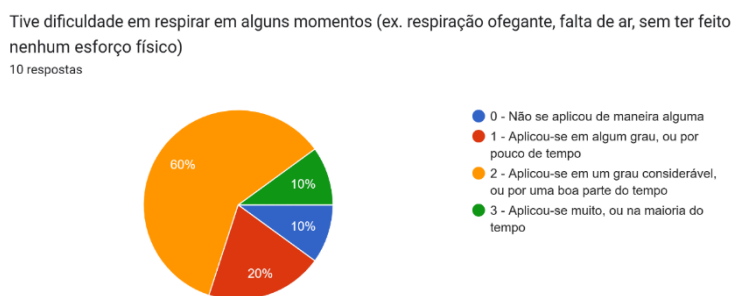
Figura 7. “Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Tive dificuldade em respirar em alguns momentos”: 60% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 20% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 10% respondeu 0 (não se aplicou de maneira alguma); 10% respondeu 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo) (Figura 8).

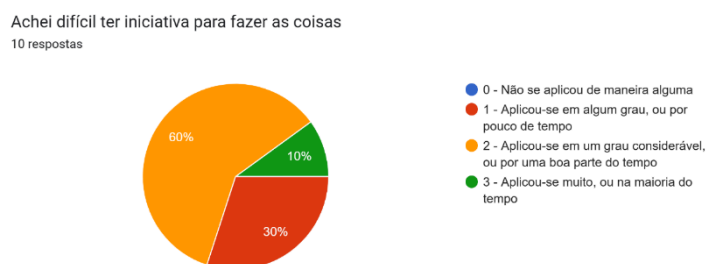
Figura 8. “Tive dificuldade em respirar em alguns momentos”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas”: 60% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 30%, 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 10%, 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo) (Figura 9).

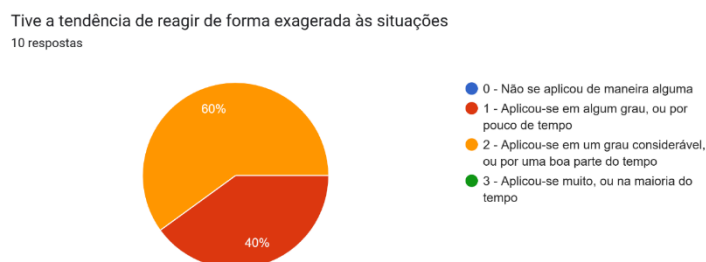
Figura 9. “Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações”: 60% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 40% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo) (Figura 10).

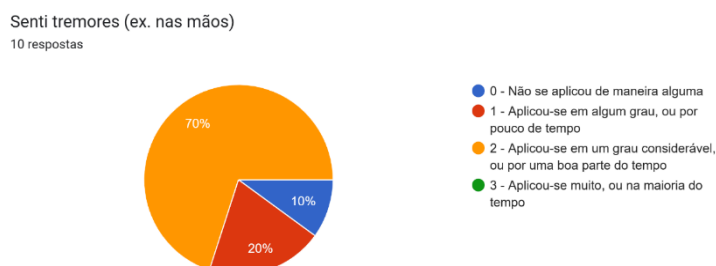
Figura 10. “Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Senti tremores”: 70% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 20%, 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 10%, 0 (não se aplicou de maneira alguma) (Figura 11).

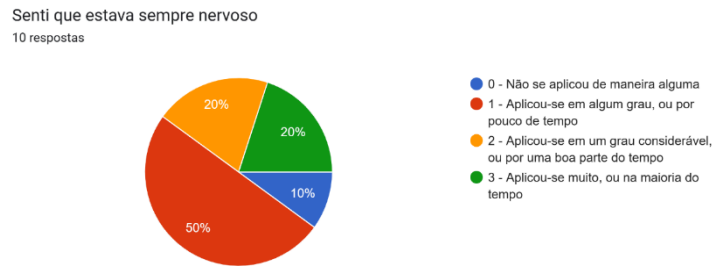
Figura 11. “Senti tremores”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Senti que estava sempre nervoso”: 50% respondeu 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 20%, 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 20%, 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo); e 10%, 0 (não se aplicou de maneira alguma) (Figura 12).

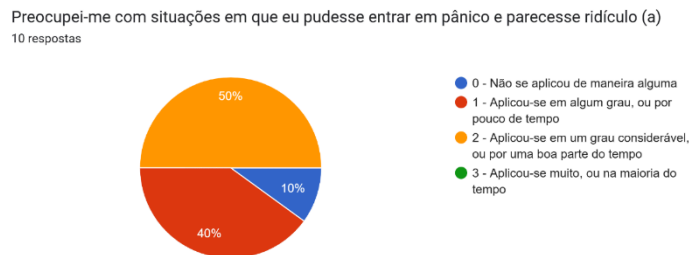
Figura 12. “Senti que estava sempre nervoso”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

“Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)”: 50% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 40%, 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 3 10%, 0 (não se aplicou de maneira alguma) (Figura 13).

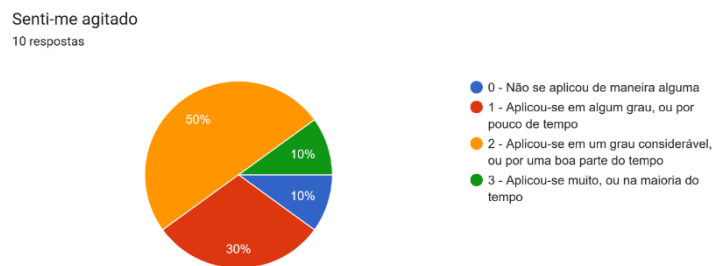
Figura 13. “Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

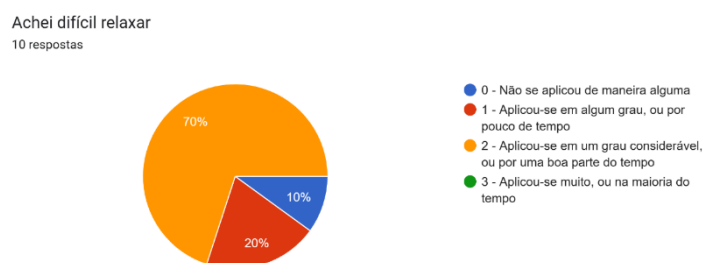
“Senti-me agitado”: 50% respondeu 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo); 30%, 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 10%, 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo); e 10%, 0 (não se aplicou de maneira alguma) (Figura 14).

Figura 14. “Senti-me agitado”



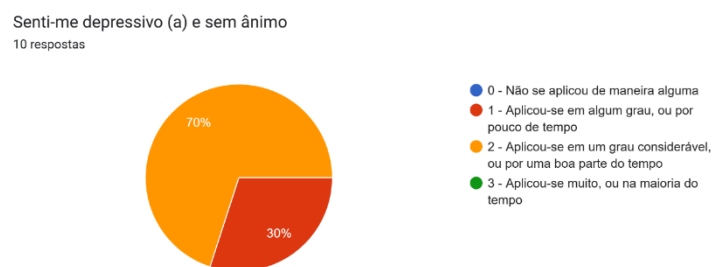
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 15. “Achei difícil relaxar”



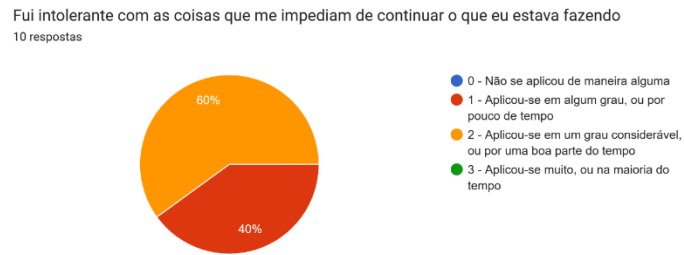
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 16. “Senti-me depressivo(a) e sem ânimo”



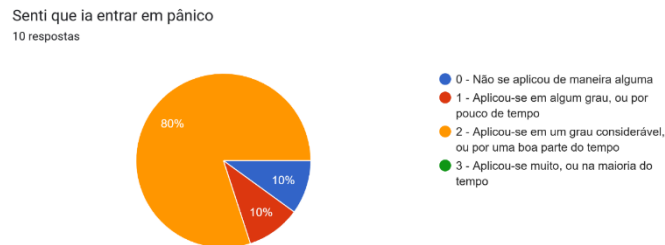
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 17. “Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo”



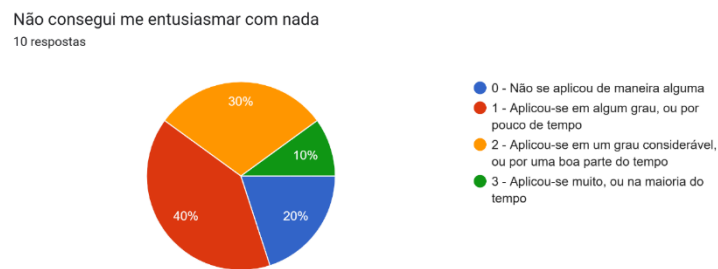
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 18. “Senti que ia entrar em pânico”



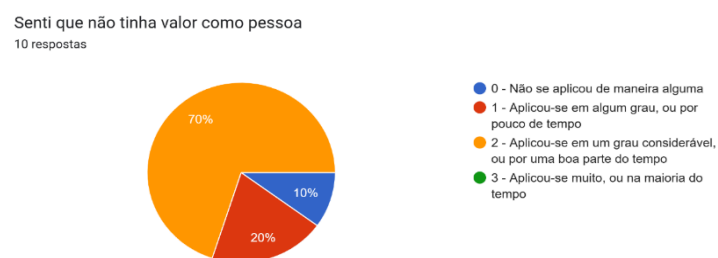
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 19. “Não consegui me entusiasmar com nada”



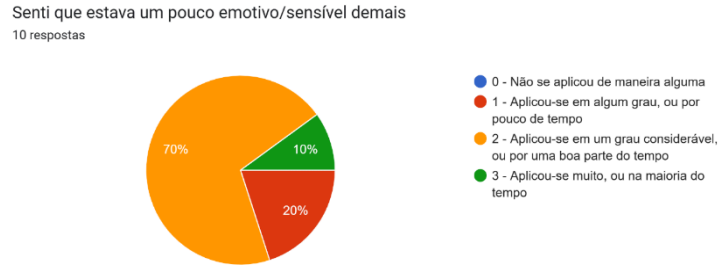
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 20. “Senti que não tinha valor como pessoa”



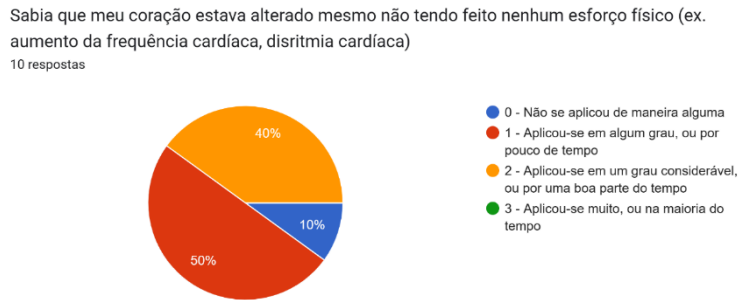
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 21. “Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais”



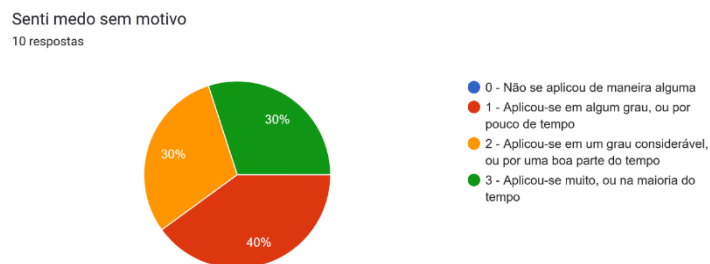
Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 22. “Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

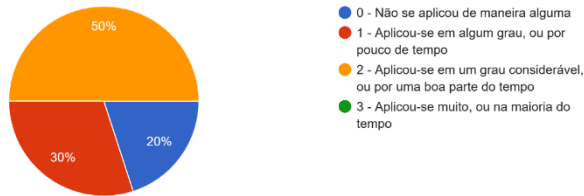
Figura 23. “Senti medo sem motivo”



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 24. “Senti que a vida não tinha sentido”

Senti que a vida não tinha sentido
10 respostas

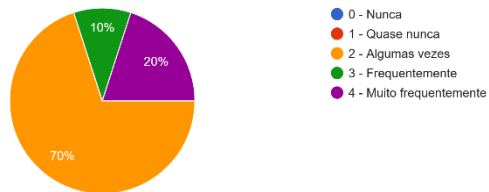


Fonte: dados da pesquisa, 2024

4.2. Escala do Stresse Percebido

Figura 25. “Preocupação com algo que aconteceu inesperadamente”

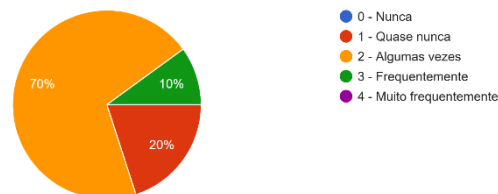
No último mês, com que frequência esteve preocupado(a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 26. “Incapacidade de controlar as coisas importantes de minha vida”

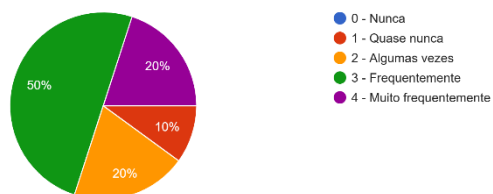
No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 27. “Frequência com que se sentiu nervoso e em estresse”

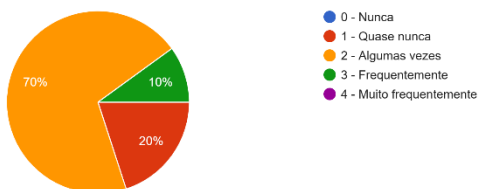
No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em estresse?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 28. “Frequência com que sentiu confiança em sua capacidade de enfrentamento de seus problemas pessoais”

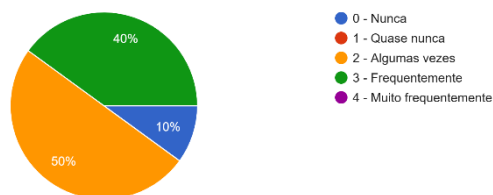
No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 29. “Frequência com que sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira”

No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?
10 respostas

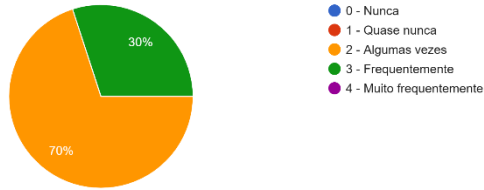


Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 30. “Frequência com que sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer”

No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?

10 respostas

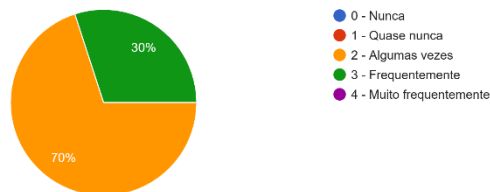


Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 31. “Frequência com que foi capaz de controlar suas irritações”

No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?

10 respostas

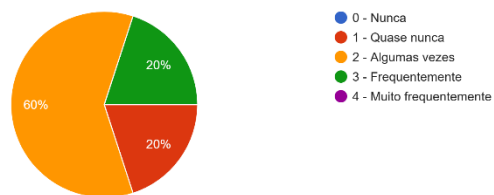


Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 32. “Frequência com que sentiu ter tudo sob controle”

No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controle?

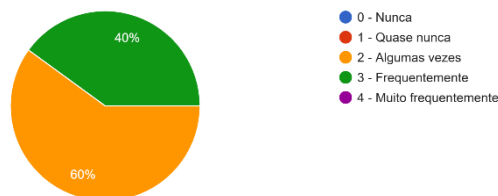
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 33. “Frequência com que se sentiu furioso por coisas que ultrapassaram o seu controle”

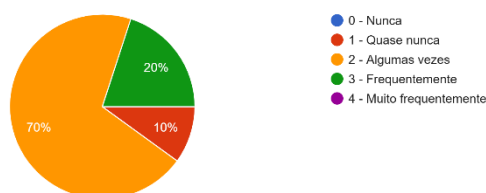
No último mês, com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controle?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Figura 34. “Frequência com que sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar”

No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?
10 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2024

Os resultados da pesquisa evidenciam que os migrantes venezuelanos na região de Campinas enfrentam significativas dificuldades no funcionamento social, com impactos negativos na qualidade de vida, adaptação e integração na comunidade local. A alta prevalência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre os participantes indica um cenário de vulnerabilidade psicológica que dificulta a plena participação e integração social.

Funcionamento Social: A pesquisa revela que a capacidade dos migrantes de participar de atividades sociais e estabelecer relações interpessoais está comprometida. Estudos demonstram que o funcionamento social é essencial para o bem-estar geral, mas é frequentemente prejudicado em populações migrantes devido a barreiras linguísticas, culturais e econômicas (Pauli & Pinho de Almeida, 2019). A dificuldade em estabelecer novos laços sociais pode exacerbar sentimentos de isolamento e solidão, impedindo a construção de redes de apoio essenciais para a adaptação e integração.

Qualidade de Vida: A qualidade de vida dos migrantes é diretamente afetada pelo estado emocional e psicológico. Os elevados níveis de estresse, ansiedade e depressão reportados impactam negativamente o bem-estar geral. A literatura aponta que a insegurança quanto ao status legal, dificuldades econômicas e a falta de acesso a serviços básicos são fatores que contribuem para a deterioração da qualidade de vida entre migrantes (Martino & Moreira, 2020).

Adaptação e Integração na Comunidade Local: A integração bem-sucedida na comunidade local é um desafio significativo para os migrantes venezuelanos. As barreiras culturais e linguísticas, aliadas ao estigma e discriminação, dificultam a adaptação. Programas de integração que abordam a saúde mental e oferecem suporte psicossocial são cruciais para facilitar esse processo, conforme evidenciado por Almeida (2024). A implementação de tais programas pode promover um ambiente mais acolhedor e inclusivo, ajudando os migrantes a se adaptarem melhor ao novo contexto.

Uso de Estratégias de Enfrentamento, Autoeficácia e Resiliência

Os migrantes venezuelanos utilizam diversas estratégias de enfrentamento para lidar com os desafios de adaptação e integração. No entanto, a eficácia dessas estratégias varia, e a pesquisa indica que muitos participantes enfrentam dificuldades significativas em manejar o estresse e a ansiedade.

Estratégias de Enfrentamento: Os dados mostram que os migrantes utilizam tanto estratégias de enfrentamento positivas quanto negativas. Estratégias positivas incluem a busca de apoio social, participação em atividades comunitárias e envolvimento em programas de suporte psicológico. Por outro lado, estratégias negativas, como o isolamento social e a evitação, podem agravar os sintomas de estresse e ansiedade (Sá, 2022).

Autoeficácia: A percepção de autoeficácia entre os migrantes é um fator crucial para a adaptação e integração. A crença na capacidade de superar desafios e atingir objetivos pode fortalecer a resiliência e promover um melhor ajustamento psicológico. No entanto, os altos níveis de estresse e sintomas depressivos observados na pesquisa sugerem que a autoeficácia dos participantes está comprometida, afetando negativamente a sua capacidade de enfrentamento.

Resiliência: A resiliência é a capacidade de recuperar-se de adversidades e é essencial para a saúde mental e bem-estar dos migrantes. Programas de suporte psicológico que promovem habilidades de enfrentamento, como a terapia cognitivo-comportamental e o apoio psicossocial, são fundamentais para fortalecer a resiliência dos migrantes (Miranda, 2022). A pesquisa indica que a participação em tais programas pode melhorar significativamente a resiliência e, conseqüentemente, a adaptação e integração na comunidade local.

Níveis de Estresse Percebido

Os níveis de estresse percebido entre os migrantes venezuelanos são elevados, refletindo a complexidade das suas experiências e desafios. O estresse contínuo e intenso pode levar a problemas de saúde mental mais graves, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Fatores Contribuintes: Os principais fatores que contribuem para os altos níveis de estresse incluem a insegurança quanto ao futuro, a separação de familiares, dificuldades econômicas e a necessidade de adaptação a uma nova cultura e ambiente. Esses fatores são consistentes com a literatura sobre saúde mental de migrantes, que destaca a multiplicidade de estressores enfrentados por essas populações (Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados, 2020).

Impactos do Estresse: O estresse crônico pode levar a uma série de sintomas físicos e emocionais, como dificuldades respiratórias, tremores e agitação, conforme observado na pesquisa. A gestão eficaz do estresse é essencial para a saúde mental e bem-estar dos migrantes. Intervenções específicas, como programas de redução do estresse e suporte psicossocial, são necessárias para mitigar os efeitos negativos do estresse contínuo.

4. DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa foi composta por 10 participantes. Em relação ao sexo, 70% dos respondentes eram do sexo feminino e 30% do sexo masculino (Figura 1). Sobre o estado civil, 60% se autodeclararam solteiros, 30% casados ou em união estável e 10% divorciados ou separados (Figura 2). Em termos de número de filhos, 50% dos respondentes disseram não ter filhos, 30% afirmaram ter um filho e 20% declararam ter dois filhos (Figura 3). Quanto à escolaridade, todos os participantes (100%) relataram ter concluído o ensino superior (Figura 4).

Os resultados a seguir são referentes ao questionário DASS 21, que avalia sintomas de depressão, ansiedade e estresse, onde cada afirmativa foi avaliada pelos participantes em uma escala de 0 a 3, conforme o grau de aplicação durante a última semana.

A questão “Achei difícil me acalmar” revelou que 60% dos participantes sentiram isso em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2), enquanto 40% afirmaram que se aplicou em algum grau ou por pouco tempo (nota 1) (Figura 5). Similarmente, a questão “Senti minha boca seca” teve 60% das respostas indicando um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2) e 40% indicando algum grau ou por pouco tempo (nota 1) (Figura 6).

Para a afirmativa “Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo”, os resultados foram variados: 40% dos respondentes sentiram isso em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 30% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); 20% relataram que não se aplicou de maneira alguma (nota 0); e 10% afirmaram que se aplicou muito ou na maioria do tempo (nota 3) (Figura 7). Já a questão “Tive dificuldade em respirar em alguns momentos” obteve 60% das respostas indicando um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 20% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); 10% que não se aplicou de maneira alguma (nota 0); e 10% afirmando que se aplicou muito ou na maioria do tempo (nota 3) (Figura 8).

A questão “Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas” teve 60% dos participantes respondendo que se aplicou em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 30% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); e 10% indicando que se aplicou muito ou na maioria do tempo (nota 3) (Figura 9). Na afirmativa “Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações”, 60% dos respondentes indicaram um grau

considerável ou por boa parte do tempo (nota 2) e 40% algum grau ou por pouco tempo (nota 1) (Figura 10).

Sobre “Senti tremores”, 70% dos participantes afirmaram que se aplicou em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 20% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); e 10% relataram que não se aplicou de maneira alguma (nota 0) (Figura 11). Na questão “Senti que estava sempre nervoso”, 50% dos respondentes indicaram algum grau ou por pouco tempo (nota 1); 20% um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 20% afirmaram que se aplicou muito ou na maioria do tempo (nota 3); e 10% que não se aplicou de maneira alguma (nota 0) (Figura 12).

Quanto à afirmativa “Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo(a)”, 50% dos participantes disseram que se aplicou em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 40% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); e 10% que não se aplicou de maneira alguma (nota 0) (Figura 13). Finalmente, na questão “Senti-me agitado”, 50% dos respondentes relataram que se aplicou em um grau considerável ou por boa parte do tempo (nota 2); 30% em algum grau ou por pouco tempo (nota 1); 10% que se aplicou muito ou na maioria do tempo (nota 3); e 10% que não se aplicou de maneira alguma (nota 0) (Figura 14).

Esses resultados indicam tendências comportamentais e emocionais significativas dos participantes ao longo da última semana, destacando a aplicabilidade dos fatores avaliados pelo DASS 21.

Os resultados obtidos na pesquisa demonstram diversas nuances sobre o estado emocional e psicológico dos participantes, refletindo tendências que são respaldadas por diferentes estudos e relatórios sobre populações em contextos de vulnerabilidade, como refugiados e migrantes.

Os dados revelaram que uma significativa porcentagem dos participantes experimentou dificuldades emocionais e psicológicas. A dificuldade em se acalmar foi relatada por 60% dos respondentes como um problema considerável ou recorrente, enquanto 40% sentiram essa dificuldade em menor grau. Esses achados são congruentes com estudos que destacam o estresse e a ansiedade como problemas comuns entre populações em situação de migração forçada. Sá (2022) destaca que os refugiados frequentemente enfrentam altos níveis de estresse devido à incerteza sobre o futuro e a adaptação a

novos ambientes, o que pode explicar os altos índices de dificuldade para se acalmar entre os participantes.

Além disso, a sensação de boca seca, também relatada por 60% dos participantes como considerável ou frequente, pode ser um sintoma físico da ansiedade, conforme descrito pela Organização Mundial da Saúde (2018) na Classificação Internacional de Doenças. Esses sintomas físicos são manifestações comuns em situações de estresse intenso e contínuo.

A questão sobre a incapacidade de vivenciar sentimentos positivos, com 40% dos participantes relatando uma aplicação considerável, reflete um estado de anedonia, um sintoma característico de depressão. Conforme Almeida (2024) discute em sua dissertação, a integração e o suporte social são cruciais para melhorar a saúde mental dos refugiados, sendo a falta desses fatores um potencial contribuinte para os resultados observados.

A dificuldade em respirar, relatada por 60% dos participantes em grau considerável, é outro indicador de ansiedade severa. A literatura confirma que os sintomas de ansiedade podem se manifestar fisicamente, exacerbando a sensação de pânico e desespero (Miranda, 2022).

Reações exageradas às situações, relatadas por 60% dos participantes, sugerem uma hipersensibilidade ao estresse. Pauli e Pinho de Almeida (2019) apontam que a “reserva do possível” e o mínimo existencial são conceitos importantes no atendimento à população venezuelana no Brasil, indicando que garantir condições mínimas de existência pode reduzir o estresse e as reações exacerbadas a estímulos externos.

O fato de que 50% dos participantes se sentiram constantemente nervosos em algum grau sugere uma ansiedade persistente, corroborada por estudos sobre a migração venezuelana no Brasil. Martino e Moreira (2020) discutem como a política migratória brasileira, que oscila entre a autorização de residência temporária e o refúgio, pode criar um ambiente de incerteza, contribuindo para a ansiedade contínua entre os migrantes.

Os participantes que se preocuparam em entrar em pânico e parecer ridículos (50%) revelam uma autopercepção vulnerável e uma preocupação com a imagem pública, sentimentos comuns entre migrantes que enfrentam discriminação ou marginalização (Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados, 2020).

A presença de tremores relatada por 70% dos participantes e a agitação constante em 50% deles são indicativos de um estado elevado de tensão e estresse. Sbardelloto et al. (2011) destacam que esses sintomas são comuns em indivíduos que sofrem de transtorno de estresse pós-traumático, muitas vezes encontrado em populações que vivenciam migrações forçadas e conflitos.

Programa de Apoio e Integração para Migrantes Venezuelanos em Campinas

Introdução

O Programa de Apoio e Integração tem como objetivo reduzir os sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e melhorar o bem-estar psicológico dos migrantes venezuelanos em Campinas. A iniciativa prevê a implementação de estratégias específicas que abordem as necessidades psicológicas, sociais e econômicas dos migrantes, facilitando sua adaptação e integração na comunidade local.

Objetivos

Reduzir os sintomas de TEPT e melhorar a saúde mental dos migrantes.

Facilitar a integração social e comunitária dos migrantes.

Promover a autoeficácia e resiliência entre os participantes.

Oferecer suporte psicossocial contínuo e adaptado às necessidades dos migrantes.

Estrutura do Programa

O programa será dividido em cinco principais componentes: suporte psicológico, atividades comunitárias, capacitação e emprego, acesso a serviços básicos e acompanhamento contínuo.

1. Suporte Psicológico

1.1. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): Sessões de TCC em grupo ou individuais focadas em reduzir os sintomas de TEPT, ansiedade e depressão. A TCC ajudará os participantes a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento negativos.

1.2. Grupos de Apoio: Formação de grupos de apoio para proporcionar um espaço seguro onde os migrantes possam compartilhar experiências e sentimentos, promovendo o suporte mútuo.

1.3. Oficinas de Gestão do Estresse: Oficinas semanais para ensinar técnicas de relaxamento, meditação, e mindfulness, ajudando os participantes a manejar o estresse diário.

2. Atividades Comunitárias

2.1. Eventos Culturais: Organização de eventos culturais que celebrem a herança venezuelana e promovam a interação com a comunidade local, fortalecendo o sentimento de pertencimento.

2.2. Voluntariado Comunitário: Incentivar os migrantes a participar de atividades de voluntariado, promovendo a integração social e o desenvolvimento de redes de apoio.

3. Capacitação e Emprego

3.1. Treinamento Profissional: Oferecer cursos de capacitação profissional em áreas demandadas pelo mercado local, facilitando a inserção no mercado de trabalho.

3.2. Aconselhamento de Carreira: Sessões de aconselhamento para ajudar os migrantes a identificar suas habilidades, definir objetivos profissionais e desenvolver planos de carreira.

3.3. Parcerias com Empresas Locais: Estabelecer parcerias com empresas locais para criar oportunidades de emprego para os migrantes, incentivando a contratação e promovendo a diversidade no ambiente de trabalho.

4. Acesso a Serviços Básicos

4.1. Assistência Jurídica: Fornecer suporte jurídico para questões relacionadas ao status migratório, direitos trabalhistas e acesso a serviços públicos.

4.2. Saúde Básica: Facilitar o acesso a serviços de saúde, incluindo consultas médicas e odontológicas, através de parcerias com clínicas locais e programas de saúde pública.

4.3. Educação e Idiomas: Oferecer aulas de português e cursos de integração cultural para ajudar os migrantes a se adaptarem melhor ao novo ambiente.

5. Acompanhamento Contínuo

5.1. Monitoramento e Avaliação: Realizar avaliações periódicas para monitorar o progresso dos participantes, ajustando as intervenções conforme necessário.

5.2. Planos de Atendimento Individualizado (PAI): Desenvolver PAIs para cada participante, garantindo que as necessidades específicas de cada migrante sejam atendidas de forma eficaz.

5.3. Feedback dos Participantes: Implementar mecanismos para coletar feedback dos participantes sobre o programa, utilizando essas informações para melhorias contínuas.

Metodologia de Implementação

1. Parcerias e Colaborações

Estabelecer parcerias com ONGs, instituições acadêmicas, empresas e órgãos governamentais para oferecer uma abordagem integrada e abrangente.

2. Treinamento de Profissionais

Capacitar profissionais de saúde mental, assistentes sociais e voluntários para trabalhar com a população migrante, garantindo que estejam preparados para lidar com suas necessidades específicas.

3. Divulgação e Sensibilização

Promover o programa através de campanhas de divulgação nas comunidades venezuelana e local, utilizando mídia social, folhetos informativos e palestras comunitárias.

4. Avaliação de Impacto

Implementar um sistema de avaliação contínua para medir o impacto do programa, utilizando indicadores de saúde mental, integração social e satisfação dos participantes.

Conclusão

O Programa de Apoio e Integração para migrantes venezuelanos em Campinas visa criar um ambiente acolhedor e de suporte que facilite a adaptação e melhore o bem-estar psicológico dos participantes. Com uma abordagem multifacetada e colaborativa, o programa busca não apenas aliviar os sintomas de TEPT, mas também promover a integração social e o desenvolvimento de uma vida digna e produtiva na nova comunidade.

5. CONCLUSÕES

Os resultados da pesquisa revelam um quadro de saúde mental fragilizado entre os migrantes venezuelanos na região de Campinas, com altos índices de ansiedade, estresse e sintomas depressivos. A maioria dos participantes enfrentou dificuldades significativas em se acalmar, sentir a boca seca e vivenciar sentimentos positivos. Esses achados estão alinhados com a literatura existente sobre a saúde mental de migrantes e refugiados, que frequentemente experimentam elevados níveis de sofrimento psicológico devido a diversos fatores estressores, como a incerteza quanto ao futuro, a separação de familiares e a necessidade de adaptação a novas culturas e ambientes (Sá, 2022; Almeida, 2024).

Particularidades do Programa de Apoio e Integração

O programa de apoio e integração personalizado desenvolvido aborda a saúde mental, suporte psicossocial, habilidades de enfrentamento e integração cultural. Ele inclui sessões individuais e em grupo com o objetivo de reduzir os sintomas do TEPT, fortalecer habilidades de enfrentamento e promover a integração social. As intervenções incluem terapia cognitivo-comportamental, apoio psicossocial e programas de redução do estresse, que têm se mostrado eficazes em melhorar a saúde mental dos refugiados, conforme destacado por Sá (2022). A criação de espaços seguros para a expressão de preocupações e emoções também foi um componente crucial do programa.

Discussão dos Achados

Os achados da pesquisa reforçam a necessidade de programas de integração e suporte psicológico, bem como a garantia de condições mínimas de vida para reduzir o estresse e a ansiedade entre os migrantes (Pauli e Pinho de Almeida, 2019). O acesso a habitação adequada, alimentação, cuidados médicos e educação é essencial para a estabilidade e bem-estar dos refugiados. A falta dessas condições básicas pode exacerbar os problemas de saúde mental, criando um ciclo vicioso de sofrimento e marginalização.

Além disso, políticas públicas eficazes e sensíveis às necessidades dos migrantes são fundamentais. A Organização Internacional para as Migrações (2019) e o Alto

Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (2020) destacam a importância de uma abordagem multidimensional nas respostas às crises migratórias, considerando tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos da saúde dos refugiados. Políticas que ofereçam segurança física e apoio psicológico são essenciais para a adaptação e integração bem-sucedida dos migrantes em novos ambientes.

Conclusão

Em conclusão, os resultados da pesquisa destacam a vulnerabilidade da saúde mental dos migrantes venezuelanos e a importância de intervenções específicas para enfrentar esses desafios. A literatura sugere que programas de integração e suporte psicológico, juntamente com a garantia de condições mínimas de vida, são essenciais para melhorar o bem-estar dessas populações. Políticas públicas eficazes, sensíveis e abrangentes são fundamentais para apoiar os migrantes na adaptação e integração em suas novas comunidades, promovendo uma transição mais suave e um maior bem-estar psicológico.

6. BIBLIOGRAFIA

AFP. (2019, fevereiro). Caminhões com ajuda humanitária para a Venezuela chegam à fronteira colombiana. Folha de S.Paulo. Recuperado de: <https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2019/02/caminhoes-comajuda-humanitaria-para-a-venezuela-chegam-a-fronteira-do-pais.shtml>.

Almeida, A. (2024). Integração e saúde mental das pessoas refugiadas (Doctoral dissertation). Recuperado de: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/50010>.

Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR). (2020). Situação da Venezuela e resposta regional. Recuperado de <https://www.acnur.org/portugues/situacao-da-venezuela-e-resposta-regional/>

Martino, A. A., & Moreira, J. B.. (2020). A política migratória brasileira para venezuelanos: do “rótulo” da autorização de residência temporária ao do refúgio (2017-2019). REMHU: Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana, 28(60), 151–166. <https://doi.org/10.1590/1980-85852503880006009>.

Miranda, LJ (2022). A migração venezuelana no Brasil e o uso da rede social Facebook no processo de integralização dos imigrantes. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Geografia). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia.

Organização Internacional para as Migrações (OIM). (2019). Situação dos migrantes e refugiados venezuelanos: Relatório regional e de resumo nacional. Recuperado de <https://rosanjose.iom.int/sites/default/files/publication/Spotlight%20Venezuela%20%20Relatorio%20Regional%20Resumo%20Nacional%20Portugues.pdf>.

OMS (Organização Mundial da Saúde). (2018). Classificação Internacional de Doenças (11ª ed.). Organização Mundial de Saúde.

Pauli, E. et Pinho de Almeida, L. (2019). Atendimento à população venezuelana no Brasil: uma análise da “reserva do possível” e do mínimo existencial. Trayectorias Humanas Transcontinentales, (4). <https://doi.org/10.25965/trahs.1606>.

Ribeiro, M. G. D. V. D. (2022). O perfil de saúde dos migrantes venezuelanos no Brasil.

Sá, F. H. D. L. (2022). A experiência da migração forçada e seus impactos sobre a saúde mental: um estudo qualitativo com refugiados venezuelanos acolhidos na cidade de Porto Alegre–RS. Recuperado de <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/250534>.

Sbardelloto, G., Schaefer, L. S., Justo, A. R., & Haag Kristensen, C.. (2011). Transtorno de estresse pós-traumático: evolução dos critérios diagnósticos e prevalência. *Psico-usf*, 16(1), 67–73. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000100008>.

Valle, S. (2023). *Depressão e Tratamentos Alternativos à Luz da Neurociência*. Viseu.

Virgens, DA (2022). *A experiência de ser migrante em situação de refúgio: pelas fronteiras da geograficidade* (Tese de Doutorado em Geografia). Instituto de Geociências, Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA.

ANEXOS

Anexo 1 – Escala de autoavaliação DASS-21

DASS – 21 Versão traduzida e validada para o português do Brasil
Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0 1 2 3
2	Senti minha boca seca	0 1 2 3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0 1 2 3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0 1 2 3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0 1 2 3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0 1 2 3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0 1 2 3
8	Senti que estava sempre nervoso	0 1 2 3
9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0 1 2 3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0 1 2 3
11	Senti-me agitado	0 1 2 3
12	Achei difícil relaxar	0 1 2 3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0 1 2 3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0 1 2 3
15	Senti que ia entrar em pânico	0 1 2 3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0 1 2 3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0 1 2 3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0 1 2 3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0 1 2 3

20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Escala do Stresse Percepcionado

Perceived Stress Scale – PSS (10 item)

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983)

Instrução: Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, **durante o último mês**. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão indique, com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

F
r
e
q
u
e
n
c
i
a

A
l
t
i
m
o
m
e
s

Q
u
a
n
t
o
v
e
z
e
s

N
u
n
c
a

M
u
l
t
i
p
l
e
s
v
e
z
e
s

e
n
t
r
e
o
m
e
s

	0	1	2	3	4
1. No último mês, com que frequência esteve preocupado(a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?					

2. No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?					
3. No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stresse?					
4. No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?					
5. No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?					
6. No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?					
7. No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?					
8. No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controlo?					
9. No último mês, com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo?					
10. No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?					
	0	1	2	3	4